



Repas chez les Moyens-Grands

Objectifs pour les repas :

- *Eprouver du plaisir à manger équilibré*
- *Echanger et partager un moment dans la convivialité*
- *Développer les différents sens (la vue, le toucher, l'odorat et le goût)*
- *Développer l'autonomie (apprendre à manger et à se servir seul)*

Afin d'apporter une alimentation saine et équilibrée aux enfants, la crèche s'est faite certifiée par « Fourchette verte ». Ce label certifie aux parents que l'alimentation proposée aux enfants durant la journée respecte les apports nutritionnels nécessaires au bon développement de manière équilibré.

Les repas sont très conviviaux. Tous les enfants mangent ensemble autour d'une grande table, assis confortablement sur des petites chaises adaptées à leur taille. Chaque enfant dispose d'une cuillère et d'une fourchette. Ainsi, il peut soit recueillir les aliments ou soit les piquer.

Tout au long du repas, les enfants sont encadrés par deux personnes de l'équipe éducative qui mangent également à table avec eux. L'adulte est là pour aider, si nécessaire, les plus jeunes enfants à bien utiliser leurs couverts, mais également à veiller au bon déroulement du repas. Nous demandons aux enfants de rester assis tranquillement sur leur chaise afin de ne pas tomber et/ou de faire tomber leur assiette et/ou de renverser leur gobelet. Les enfants peuvent discuter entre eux mais ne doivent pas crier afin de préserver une atmosphère agréable pour chacun. Dès que quelques enfants ont terminé le repas de midi, ils sont pris en charge par les personnes qui s'occupent du brossage des dents et de la sieste/du repos.

Lors de beau temps, les repas peuvent être pris à l'extérieur dans le jardin ou en dehors du périmètre de la crèche (ex : pique-nique).

Avant chaque repas (dîner et goûter), nous avons instauré un petit rituel qui est de chanter avec tous les enfants une chanson en relation avec le repas. Nous chantons soit « mon petit ventre... » ou soit « bon appétit ». Ainsi, nous nous souhaitons bon appétit de manière ludique. Ce petit rituel permet aux enfants de se situer dans le temps, ainsi ils savent qu'après la chanson, ils peuvent commencer à manger. Il leur apprend aussi la politesse et la patience.

Hygiène :

Avant chaque repas, les enfants vont se laver les mains à la salle de bains. Nous mettons une bavette à certains enfants en ayant encore besoin, afin de protéger leurs vêtements.

Après les repas les enfants vont à la salle de bains se laver les dents à midi, la bouche et les mains.

Petit déjeuner

Le petit déjeuner se déroule entre 7h00 et 8h30. Les enfants qui le désirent peuvent prendre leur petit déjeuner à la crèche. A manger, nous leur proposons des fruits frais, du pain, des tartines à la confiture ou au miel et à boire, de l'eau, des tisanes sans sucre, du lait ou du cacao.

Nous avons décidé de ne pas proposer de collation à 9h00 étant donné que les enfants ont la possibilité de déjeuner au sein de la structure. En plus, nous avons pu constater qu'en espaçant les différents repas, les enfants mangeaient avec un meilleur appétit au repas de midi.

Repas de midi

Le repas de midi est préparé à la crèche par une cuisinière. Il est servi en deux temps. Le premier groupe d'enfants mange vers 11h20 et le deuxième groupe qui est composé des enfants que nous allons chercher à la maternelle et à l'école enfantine mange vers 11h50.

Les repas sont très variés. Ils se composent de féculents, de légumes, et de viande ou poisson (2 à 3 fois par semaine). La cuisinière prépare les assiettes de chaque enfant puis elle prépare plusieurs petits bols en séparant les différents aliments.

Au cours du repas, la cuisinière place les petits bols sur la table. Ainsi, les enfants peuvent se resservir tout seul. Nous demandons aux enfants de goûter à tout avant de pouvoir se resservir. Ensuite ils sont libres de se resservir, voire de reprendre seulement l'aliment qu'ils aiment.

Goûter

Le goûter a lieu vers 15h20. Nous proposons toujours aux enfants d'abord des fruits frais et ensuite nous leur servons la suite. Les goûters sont très variés. Nous proposons des mets sucrés et salés (deux à trois fois par semaine), tels que produits laitiers (yogourt, fromage), mousse de thon, dips de légumes, bircher, gâteaux, etc.

Tout au long de la journée, nous laissons à disposition des enfants, des gobelets étiquetés au prénom de chaque enfant ainsi qu'une carafe d'eau. Certains enfants nous demandent régulièrement de leur servir à boire. D'autres ne le font pas. C'est pourquoi, l'équipe éducative leur propose plusieurs fois dans la journée à boire.

Ateliers cuisine

Nous organisons régulièrement des ateliers cuisine avec les enfants. Le mardi matin, nous faisons généralement une activité pâtisserie. Ainsi, les enfants peuvent déguster leur préparation au goûter. Des ateliers cuisine « repas de midi » sont également organisés régulièrement en collaboration avec la cuisinière.

Ces ateliers ont pour but :

- la découverte de nouveaux ingrédients (apprentissage de nouveaux noms communs)*
- la découverte de la provenance des produits (ex : le lait provient de la vache)*
- le développement des différents sens (la vue, le toucher, l'odorat et le goût)*
- le développement de l'autonomie (faire soi-même)*
- le développement du sentiment de plaisir et d'estime de soi*